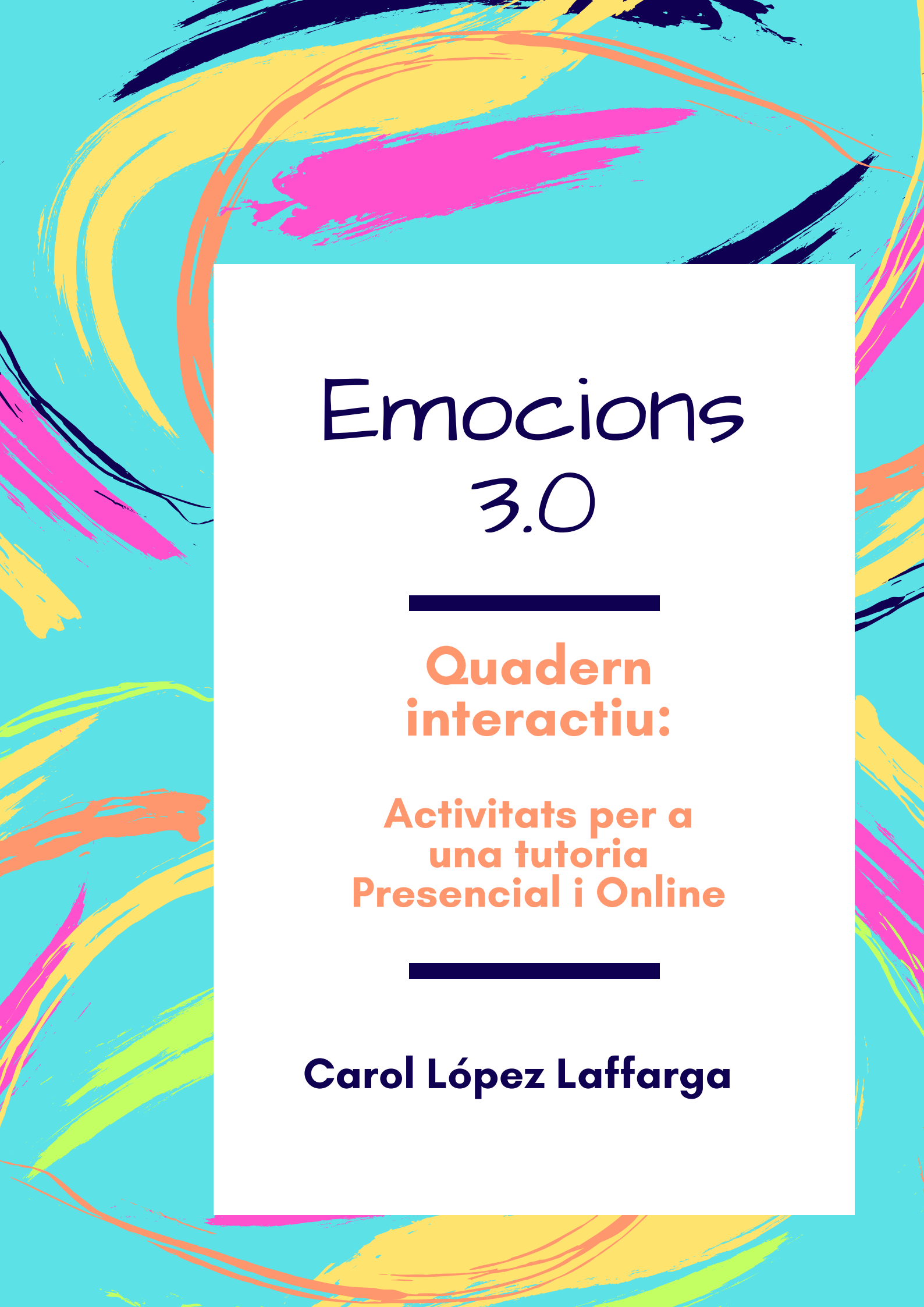




Emocions 3.0

**Quadern
interactiu:**

**Activitats per a
una tutoria
Presencial i Online**

Carol López Laffarga

Benvinguda, benvingut:

Estàs a punt de començar amb el **Quadern interactiu: Activitats per a una tutoria presencial i online.**



Val, però... Això què és?

En aquest dossier hi ha un conjunt d'activitats que realitzaràs durant el curs en les sessions de tutoria.



I per a què serveixen?

Amb elles aprendràs:

- A manejar la incertesa i l'ansietat
- A conèixer-te una miqueta millor
- A entendre i resoldre els teus conflictes interns
- A descobrir quins són els teus valors i talents
- A comunicar-te de forma més assertiva

**Prepara't perquè
comença el viatge!**



Què trobaràs?

índex

Activitats inicials

- 1.La targeta de presentació: qui soc jo, qui són els meus companys i companyes (1 sessió)
- 2.Fem normes: els nostres objectius (2 sessions)
- 3.Què fer quan no hi ha res a fer. I per què has d'aprendre a conviure amb la incertesa (1 sessió)
4. Com aprendre a regular-te utilitzant el teu cervell (1 sessió)

Ens relaxem

- 5.Per què necessites aprendre a relaxar-te, encara que et sembla molt avorrit (1 sessió)
- 6.Com transformar la forma de veure la realitat amb una simple activitat (1 sessió)

Ens coneixem

7. Papallones a la panxa. Les emocions en el cos (2 sessions)
- 8.Vivim com pensem (1 sessió)
- 9.El Titànic (1 sessió)
10. Ikagai (1 sessió)

Ens relacionem

- 11.Digues com et comuniques i et diré qui eres (3 sessions)

1 La targeta de presentació: qui soc jo, qui són els meus companys i companyes

El curs passat va acabar d'una forma estranya, amb molta **incertesa** a causa de la **crisi del COVID-19**.

Vam estar uns mesos **confinats**, amb els centres tancats, i les indicacions per a començar aquest nou curs van canviant dia a dia.

Comencem, així, un **nou curs, el 2020-21**.

Mesures de seguretat, distància social, mascaretes de protecció, són paraules que hem començat a escoltar diàriament i que han canviat la nostra vida i la nostra manera de relacionar-nos.

Amb tot, ací estem. El curs escolar comença i amb ell, de nou, la tutoria. És possible que ja conegues a tots els teus companys i companyes, només a una part, o a gairebé ningú.

Com siga, el primer que faràs serà presentar-te. I per a fer-ho, escriuràs la teua targeta de presentació.



Fes click al vídeo per a saber com ho has de fer:



ACTIVITAT: La targeta de presentació

2 Fem normes: els nostres objectius

En aquesta activitat tractarem d'**elaborar les normes** més importants perquè el grup funcione.

Primer de tot, fes una **llista al teu quadern** de les coses que necessitem per a què **tots i totes estiguem agust, aprenguem i ens sentim segurs**:



Ara classifica totes aquestes idees en diferents categories:

Respecte	Aprenentatge	Relacions	Material	Altres



Ara anem a **analitzar** cadascuna d'aquestes categories. Observa les columnes de la taula anterior i **construeix un objectiu** a partir de cada categoria:

OBJECTIU 1: En referència a la columna "Respecte" el que necessitem és

OBJECTIU 2: En referència a la columna "Aprentatge" el que necessitem és

OBJECTIU 3: En referència a la columna "Relacions" el que necessitem és

OBJECTIU 4: En referència a la columna "Material" el que necessitem és

Anem un poquet més enllà. **Pensa**, de cada objectiu, quines coses pots fer per a **ajudar a que es complisca**, i **què ocurrerà** a mida que l'objectiu es compleix



Finalment, **converteix** cadascun dels objectius que has escrit en **una norma**

LES NOSTRES NORMES



3

Què fer quan no hi ha res a fer? I per què has d'aprendre a viure amb la incertesa

Moltes vegades ens **preocupem** per no saber què passarà. Sobretot amb les situacions que ens generen **incertesa**. La pandèmia per **Covid** causa molta preocupació i molta incertesa a nivell mundial.

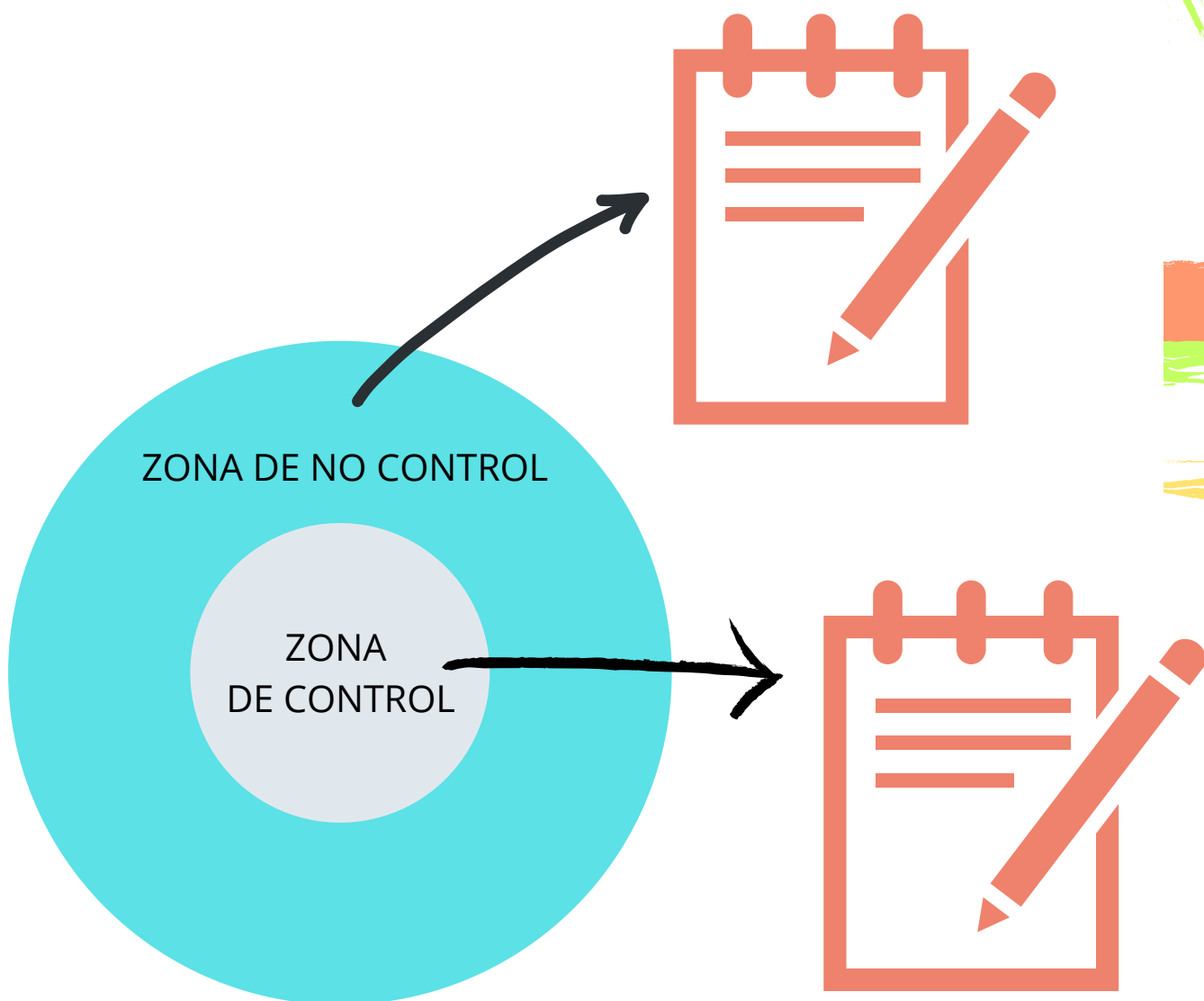
Què podem fer en una situació com aquesta?

Anem a pensar.... **Fes click al vídeo:**



ACTIVITAT

Dibuixa al teu quadern **dos cercles**, tal i com has vist al vídeo. Escriu dins de cada cercle, pensant en la situació actual de **PANDÈMIA**, les coses que estarien dins de la teua **zona de control** i les que són a la **zona de no control**.



4 Com aprendre a regular-te utilitzant el teu cervell

El **cervell** és un òrgan súper important. Totes les **funcions vitals** del cos depenen d'ell.

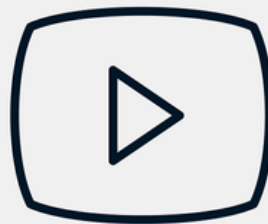
És l'encarregat també de les **funcions cognitives** i de **planificació**.

Segur que alguna vegada t'has sentit **descontrolat**, és el que anomenem "**perdre els papers**". Et sona?

El següent vídeo parla del model "**El cervell a la mà**" de **Siegel**, que explica de forma molt senzilla com funciona el cervell i com et **pot ajudar a regular-te**.



Fes click al vídeo:



"El cervell a la mà"
de SIEGEL

ACTIVITAT

Escriu al teu quadern quan va ser l'última vegada que vas "**perdre els papers**".

Explica la situació, tot **detallant** què va passar exactament i **com et senties**.

Intenta **recordar** el moment en el qual vas deixar de controlar.



Imagina que tornes a estar en la mateixa situació, però ara fes el moviment amb la **mà de tancar-la** poc a poc, de manera que els dits toquen el polze. Continua imaginant com va **baixant la intensitat** de les teues emocions, a mida que vas tancant la mà. Fixa't com el **cervell superior** (el que pensa) ajuda al **cervell inferior** (el que sent) a asserenar-se.

Pots acabar l'exercici escrivint com **t'hagueres sentit** si haguessis pogut controlar-te i, si hi havia alguna persona més implicada, com s'hagués sentit ella.

Adona't que acabes **d'aprendre una eina** que podràs utilitzar la propera vegada que estigues a punt de "perdre els papers"



5 Per què necessites aprendre a relaxar-te, encara que et sembla molt avorrit

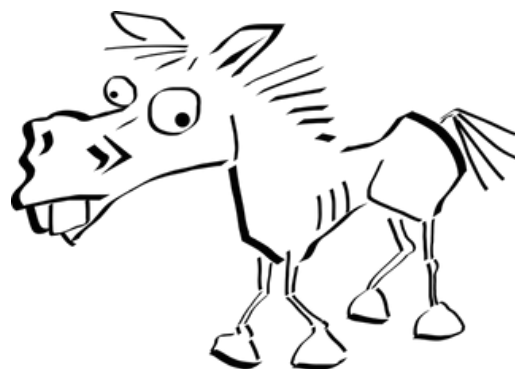
Segur que penses que això de la relaxació no té res a veure amb tu. O que és molt avorrit, o fins i tot que és una pèrdua de temps.

Probablement mai et pares a fer-te conscient de com respires. Per tant, és possible que cada vegada tingues més i més estrès.

Potser no li dones importància a les teues emocions i a poc a poc s'estan "acumulant".

La mala notícia és que **si segueixes així podries començar a esgotar-te.**

Imagina't que **condueixes un carro de cavalls**. Si no els coneixes, no els alimentes i no agafes les regnes el carro anirà
sense rumb, sense direcció.



Però si aprens a conduir-los, si agafes les regnes del teu carro, les corretges del cavall, podràs anar cap a on tu vulgues. Seràs qui condueix.

Les emocions són com els cavalls.

I.. Saps què passarà quan **aprengues a relaxar-te?**

Ho has endevinat. Que **seràs qui dirigirà el carro, que hauràs pres les regnes.**



Fes click ací i descobreix què és la
intel·ligència emocional



EL RECURS DEL DIA

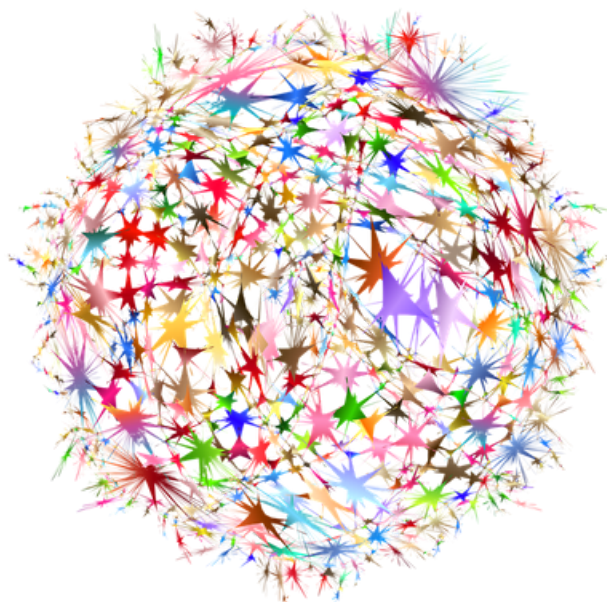
Et contaré un truc per al dia a dia. De tant en tant, pren-te un descans. Deixa el que estigues fent i posa la teua mà en l'estómac. Respira durant uns segons i posa la teua voluntat a portar l'aire cap a la mà, cap a l'estómac. Nota com s'unfla. Així una, dos i fins a tres respiracions. Després, pots seguir amb la teua rutina. Segur que et trobes millor

Ara, si ja estàs convençut i vols fer una **relaxació més profunda**, continua llegint.

Segurament ja ho hages intentat moltes vegades i no ho has aconseguit. Això era perquè no tenies una guia.

Prova amb aquesta que et deixe i veuràs com t'és **molt més fàcil centrar-te**.

Fes click ací per anar a
la relaxació
guiada



6 Com transformar la manera de veure la realitat amb una simple activitat

En primer lloc, cal que sàpigues una cosa molt importat sobre les emocions.

Fes **click** per anar al vídeo explicatiu:



Ara que ja saps què són les emocions i per a què serveixen, ja podem continuar.

Segur que alguna vegada t'has sentit **desbordat, desbordada**, en lluita amb tu mateixa. Sense saber cap a on tirar. És possible que en aquest moment **hi haja alguna àrea de la teua vida en la qual et sents així**.

A vegades tenim moments de malestar i **ensem que "ja passaran", que "les coses ja se solucionaran amb el temps"**. Ho sé perquè jo també ho he pensat.

Però hi ha **vegades que aquests conflictes no se solucionen si no fem alguna cosa**. Al contrari, moltes vegades, les coses **solen embolicar-se més i més**.

Per això és important **aprendre a gestionar les teues emocions**.

Encara que puga **donar-te mandra**.

O encara que, al principi, el treball amb les emocions et genere cert malestar. Les persones tenim tendència a **evitar el malestar psicològic**. I si ho penses, és normal. A ningú no li agrada la sensació desagradable de buit en l'estómac.

Però et conte un secret?

El malestar que tens quan estàs fent un treball amb les emocions és semblant a quan poses desinfectant en la ferida. **Pica, però cura.**

Què passa quan **t'atreveixes** a mirar dins, encara que pique?
Què passa quan **suportes** aquest lleu malestar i el travesses?

Doncs que comences a **prendre el control de la teua vida emocional**. Que **aprens a conèixer-te i a gestionar els teus conflictes interns**.

Creu-me, és molt diferent viure els problemes així. És una experiència totalment diferent.

Pot haver-hi problemes al teu voltant, però tu estàs en calma. **Vius els mateixos problemes, però des del teu eix, des del teu centre.**

El que farem hui és una activitat que t'ajudarà a **canviar la teua manera de veure els problemes**. Pren-te 5 minuts per a tu, seu còmodament i punxa en l'enllaç per a escoltar l'activitat.



Adaptació de la visualització
"Reenquadre literal" de PNL

7 Papallones a la panxa. Les emocions en el cos

Segur que més d'una vegada has notat les famoses **"papallones a la panxa"**, o **"el nus a la gola"** o **"un pes al pit"**. T'has plantejat mai què són aquestes sensacions? O per què les tens?

Doncs tens aquestes sensacions físiques perquè totes les **emocions** les sentim **a través del cos**. Seria impensable sentir alguna cosa sense notar cap sensació corporal. Podríem dir que el cos és el nostre "instrument de sentir".

Què significa tot això?

Fes **click al següent vídeo** i ho acabaràs d'entendre millor:



Activitat basada en la pràctica de focusing
d' Eugene Gendlin

Ara ja saps que és molt importat **no fugir de les sensacions corporals** i, simplement, **acceptar-les**.

Això pot semblar difícil al principi, potser penses:



"Ah, doncs és que jo no note res", o
"Mira, no sé distingir una sensació
d'una altra"

Però no et preocupes. Amb **la pràctica ho acabaràs notant** i, creu-me, fer-ho **t'ajudarà** moltíssim a **conèixer-te i entendre't** a tu mateix.

ACTIVITAT

El que faràs ara és **recordar una situació molt agradable**. Vull que penses en tots els detalls. Pots tancar els ulls si estàs més còmode, més còmoda, però no és imprescindible.

Pensa en la situació i **recrea-la en la teua ment** amb tots els **detalls**.

Quan tingues la imatge al cap, fixa't en el teu cos. I contesta a la següent pregunta:

Amb quina sensació corporal està associat aquest record?

IDEA PER AL DIA A DIA

En el dia a dia, en què anem tan atabalats i **no ens parem a notar** el cos, normalment **acumulem moltes tensions** i un **gran malestar** sense adonar-nos.

Una bona idea és **parar-se** cada vegada que tenim una **emoció**, encara que siga de poca importància, i "**registrar-la**", "**assimilar-la**" amb el cos.

Per a fer-ho, **posa la teua mà** en la **zona on notes la sensació corporal** associada a l'emoció. I **respira**. No has de fer res més. Si t'ajuda pots dir, interiorment, alguna frase com "**T'accepte**".

Segurament t'adonaràs que les **sensacions desagradables** són més difícils de "registrar i acceptar". Això passa perquè, com ja has vist al vídeo, l'ésser humà **tendeix a evitar el dolor** en totes les seues variants. Però, com ja saps, en realitat **no hi ha emocions bones i dolentes**, sinó que totes tenen una **intenció positiva**. Per això és molt important que les puguem "**assimilar**" amb el cos, encara que ens resulte una sensació desagradable al principi. Si ho fas comprovaràs que, **amb el temps, ja no molesten tant**.

Sentir i acceptar les emocions **t'ajudarà a resoldre** els problemes que les desencadenen. (i si no es poden resoldre, t'ajudarà a **afrontar-los**)

T'anime que **ho proves els pròxims dies** i, si vols, comparteixes amb la resta de la classe la teua experiència.

PASSOS (RESUM)

1

Para i sent

Quan notes una emoció que cride
la teua atenció

2

Posa la teua mà

A la zona on notes la sensació
corporal

3

Respira

Pots ajudar-te diguent
interiorment: "T'accepte"

4

Recorda

No hi ha emocions bones i
dolentes. Totes tenen una intenció
positiva

Per a què serveix?

T'ajudarà a resoldre els problemes
que es pugen resoldre
T'ajudarà a afrontar els problemes
que no pots resoldre

8 Vivim com pensem

Henry Ford deia “**Tant si penses que pots com si penses que no, tens raó**”. Per què ocorre? Perquè tot el que fem ho concebem primer en la nostra ment. Una bona part del que t'ocorre té molt a veure amb les teues **creences**, i al seu torn, aquestes han estat formades per les **teues experiències anteriors**.



Es parla que un alt percentatge de les nostres creences són al **subconscient**, la qual cosa significa que anem per la vida guiats per unes “**normes internes**” que ens hem autoimposat i que **desconeixem**. Si vols saber què són les creences, mira el **següent vídeo**:



Exercici

Completa les següents frases, que t'ajudaran a **descobrir** quines són algunes de les teues creences internes.

Físicament, sóc _____

Respecte a les meues amistats, sóc _____

En l'amor, sóc una persona que _____

En els estudis, sóc un/a estudiant _____

Ara que ja saps quines són algunes de les teues creences, anem a fer una **activitat**. Per a fer-la, has de **triar una creença** que penses que t'està **limitant**. Fes click al vídeo per fer l'activitat:



ACTIVITAT: Canvi de creences limitants



Activitat basada en el canvi de creences de PNL

9 L'enfonsament del Titànic

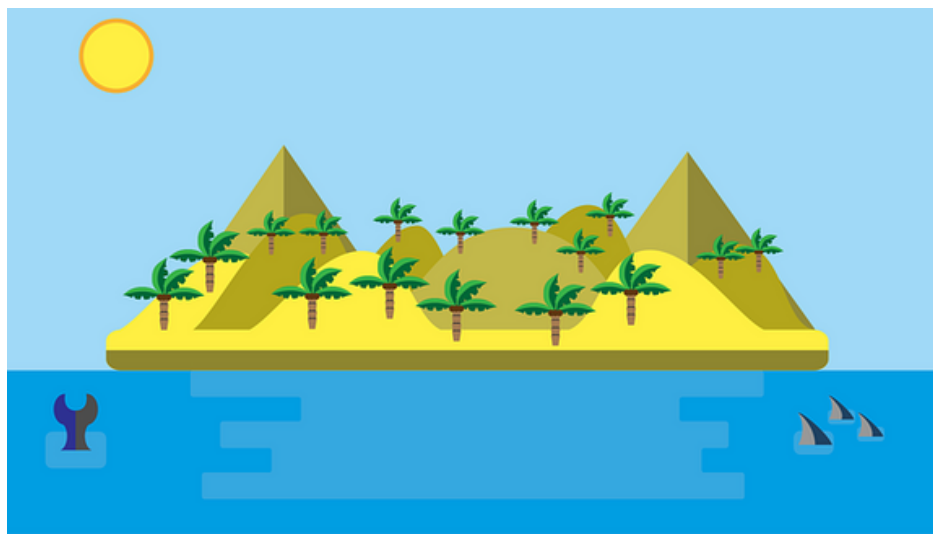
Imagina que viatges en un vaixell. Posem que és el **Titànic**. I **s'afona**. Per grups de 4-5 persones aneu omplint **bots salvavides**. Tranquils. Hi ha bots per a tots.



Així, et trobes **enmig de la mar** en un bot salvavides. El bot està **equipat** amb uns quants aliments i aigua. Però van passant els dies i les reserves comencen a esgotar-se i els ànims a flaquejar.



Per fi un matí, en despertar, t'adones que **heu arribat a terra ferma**. És una **illa habitada per una tribu**. El cap de la tribu us saluda i us dona la **benvinguda**. Però us explica que en aquesta illa **no pot entrar qualsevol**. Només aquelles persones que puguin **aportar alguna cosa** a la tribu. El que no, es quedarà en el pot flotant per la mar i no podrà baixar.



Pensa i argumenta:

PER QUÈ HAURIES DE SER TU EL QUE SE SALVARA? QUÈ POTS APORTAR A LA TRIBU SI ET SALVES? PER QUÈ LA TEUA VIDA ÉS VALUOSA?

La teua **missió** consisteix a explicar al cap de la tribu què pots aportar al món si et salves i **convèncer-lo** que el que has d'oferir **és important**.

10 L'Ikigai

La paraula **Ikigai** prové del Japó i significa "raó per a viure"

Si vols saber-ne més, fes click al següent vídeo:



Activitat:

En aquesta activitat escriuràs tres llistats al teu quadern:

1. **EL PRIMER LLISTAT** amb totes les coses que t'agrada fer. No penses si les fas bé o no. Ara només escriu les coses amb què t'ho pases bé.
2. **EL SEGON LLISTAT**: De tot el llistat anterior, agafa totes les coses amb les que tens talent. Ara sí, has de seleccionar les coses que realment fas bé.
3. **EL TERCER LLISTAT**: Del segon llistat, tria aquelles coses per les que penses que podries rebre diners. És a dir, per quines coses de les que tu fas bé algú estaria disposat a pagar-te.

11 Dignes com et comuniqués i et diré qui eres

Allò que **crea i destrueix relacions** no és què diem, sinó **com ho diem**

Segur que encara tens al cap **l'últim malentés** que vas tindre amb algú. Tu volies dir una cosa, però el teu to de veu, la mirada i els teus gestos en van dir una altra. **Conflicte assegurat.**

Pensa per un moment en totes les **conseqüències** que té per a tu no estar comunicant-te bé: susceptibilitats, enutjos....

El primer que faràs serà una activitat per a saber com és la teua comunicació:



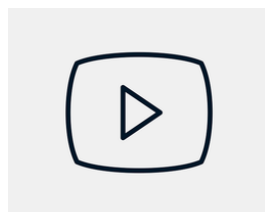
Exercici I

Observa la teua comunicació a la llarga del dia i completa el següent quadre:

SITUACIÓ (amb qui)	MISSATGE VERBAL (el què)	MISSATGE NO VERBAL (el com)

Bé, ara ja saps **com t'estàs comunicant**. Si eres com la majoria, hi haurà moltes ocasions en les quals la teua manera de comunicar-te t'estiga generant **problemes**. Saps què és **l'assertivitat**?

Si vols aprendre a **expressar-te** de manera **assertiva**, no pots perdre't aquest vídeo. Fes **clic en la imatge**



Què és
l'assertivitat



Exercici 2

Observa el quadre que has fet a l'exercici 1 i escriu al teu quadern quina penses que **és la teua tendència**: ets una persona submissa, **agressiva o assertiva**? Amb quines persones et mostres amb més submissió? Amb quines et mostres amb agressivitat? Amb quines amb assertivitat? Fes una reflexió sobre la teua forma de comunicar-te



ABANS DE CONTINUAR, et contaré UN SECRET



Així que obre bé els ulls

Tot el que fem té una **intenció positiva** per a nosaltres.
TOT. SEMPRE.
Encara que a vegades ens perden les formes

Ara que saps això, pensa.... Quina **intenció POSITIVA** té aquesta agressivitat, o aquesta submissió que t'ix a vegades, en la teua **comunicació** amb els altres?

Potser que "**vulga**" **protegir-te** d'alguna cosa, o que et deixen en pau, o **posar límits**, o per contra "**vulga**" **evitar conflictes**, tindre tranquil·litat.....

Pensa, pensa una mica...



??

Així que ara ja ho saps. La **teua manera de comunicar-te** (agressiva o passiva) té una **intenció positiva i t'està ajudant** a aconseguir UN BENEFICI per a tu. Un **gran BENEFICI**, segurament
Però...

Ai els peròs

Segur que també et fica en **molts embolics** i et genera **conflictes** amb els altres.

Per això, segurament **t'abelleix començar a comunicar-te d'una forma més assertiva.**

Així que ací va la segona part del **SECRET**



Pots **aconseguir EL BENEFICI d'una altra manera.**

NOMÉS HAS D'APERIGUAR QUINA ÉS L'ALTRA MANERA

Ser **assertiu no sempre és fàcil**. Pensa en alguna vegada que has intentat parlar amb algú que et causava **temor**, o et senties molt **enfadat i molt molest**. Comunicar-te en aqueixa situació de manera que l'altre reba el missatge de manera **clara i convenient** pot resultar **difícil**.

Així que, el que solem fer **normalment** és expressar-nos **posant el focus en l'altre, en allò que fa malament**.

Ho veurem amb un exemple: Ana i Lucas són dos amics. **Ana se sent malament perquè Lucas fa broma** davant de les seues amigues sobre ella. Se sent **humiliada** i el que necessita és que deixi de ridiculitzar-la.



En aquesta situació, és probable que **Ana** diga a Lucas alguna cosa semblant a la següent:

Però tu has vist que lleig eres? Deixa'm tranquil·la, que estic farta. Mira't la teua cara i deixa'm en pau. Idiota.

Probablement **Lucas se sentirà ofès** i, més enllà de deixar de ridiculitzar-la, entrarà en una **espiral** en la qual cadascun ofendrà més a l'altre. Ana no aconseguirà el que vol, més enllà de **fer sentir tan malament a Lucas com se sent ella**.

Això no és una comunicació constructiva, perquè **no soluciona el problema**, Ana no aconsegueix el que vol, i la **situació empitjora**.

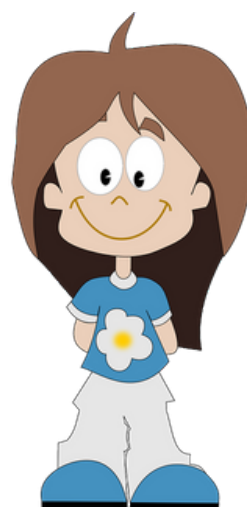
Quina és l'alternativa?

L'alternativa és que Ana expliqui a Lucas com se sent, sense atacar. Parlant sobretot de com està ella, no del que està fent malament Lucas.

Això ho anomenem "Missatge des del jo"

"Missatge des del jo": Quan fas broma sobre mi davant de les meues amigues em sent humiliada, perquè no em veig acceptada tal com sóc"

En aquest cas **Lucas no se sentirà convidat al contraatac**, perquè el seu comportament no ha sigut criticat, sinó que **Ana li ha explicat com s'ha sentit** davant d'aquest comportament



Aquest tipus de missatges tenen menys possibilitats que Lucas se senta atacat, o amenaçat, i és molt més possible que col·labore ja que no s'està sentint malament. En certa manera són una petició d'ajuda.

Estructura dels "missatges des del jo":

- 1.Descripció del **comportament**
- 2.Expressió del **sentiment**
- 3.Manifestació de les **conseqüències**

Quan tu..... em sent.....perquè.....



Exercici 3

Agafa el quadre que has escrit a l'exercici 1 i **torna a escriure** els missatges verbals (columna del mig). Ara utilitzant l'**estructura** que acabes d'aprendre: "**missatges des del jo**". D'aquesta manera sabràs com expressar-te de forma assertiva la propera vegada que et trobes en una situació similar.

SITUACIÓ
(amb qui)

MISSATGE VERBAL
(el què)

MISSATGE NO VERBAL
(el com)



Bibliografía:

Berrocal, P. F., & Pacheco, N. E. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado*, 19(3), 63-93.

Castanyer, O. (1996). *La asertividad. Expresión de una sana autoestima*. Bilbao: Descleé de Brouwer.

Corvalán, J. L. M. (2012). *Estrategias comunicativas. Contribuciones a las Ciencias Sociales*, (2012-05).

Daniel, J., & Siegel, T. P. (2016). *El cerebro del niño. Libro de ejercicios: Hojas de trabajo, actividades y ejercicios prácticos para cultivar la mente en desarrollo de tu hijo*. Alba Editorial.

Dilts, R. (1997). *Cómo cambiar creencias con la PNL*. Editorial Sirio, SA.

Faber, A y Mazlish, E (2005) *Cómo hablar para que los niños escuchen y cómo escuchar para que los niños hablen*. Ediciones Rayo (HarperCollinsPublishers)

García, H., & Miralles, F. (2018). *Il metodo Ikigai*. Rizzoli.

González, Anabel (2017) *No soy yo. Entendiendo el trauma complejo, el apego, y la disociación: una guía para pacientes*

Gendlin, E. T. (2012). *Focusing*

LaSala, McVittie y Smitha (2014) *Disciplina positiva en la escuela y salón de clase. Guía del Maestro y actividades para estudiantes*. Positive discipline association

Pagès, E. (2001). *La ment zapping. La manca d'atenció i de concentració a l'ESO en l'Àrea de Ciències Socials: Estudi de la situació i proposta d'intervenció en educació emocional*. Llicència retribuïda del Dep. D'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya

Perepérez Carrilero, M (2011) *Itinerario formativo teórico-práctico en habilidades y recursos psicológicos. Curso de formación psicológica*. Valencia

Pérez Asensio, M (2011) *PNL para Torpes*. Ediciones Anaya Multimedia

Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana: La meditación para niños... con sus padres*. (M. Teresa Palomas, trad.) Editorial Kairós. (Obra original publicada en 2010)

VELARDE, M. J. Monografía: "Las creencias limitantes en la Programación Neuro Lingüística"

Weis Corner, A (1999). *El poder del Focusing*. Ediciones Obelisco

www.focusing.es